



# FKT

# la nuova SFIDA

*Fastest Known Time (FKT), il più veloce tempo conosciuto. Che poi, quando il terreno di gioco è il pianeta intero, più che guardare la velocità è preferibile osservare l'orizzonte e provare – se si riesce – a raggiungerlo. Andiamo per ordine, che davanti all'orizzonte infinito naufragano esploratori e poeti...*

DI ALBERTO ROSA



**O**gni strada sul pianeta Terra chiede tempo. Il tempo lo puoi misurare in millesimi di secondo o giorni interi. La velocità, quindi, è relativa allo spazio coperto. E qui nasce il movimento FKT, attorno ad un'idea davvero semplice: lontano da gare ufficiali, tracciare il percorso e il tempo impiegato e vedere quanto si riesce a migliorare, un passo alla volta. Pratica comune a tutti noi, dall'iper professionista all'amatore alle prime corse, anche grazie alla diffusione di tecnologie di tracking sempre più precise e capillari.



### El forner della Serenissima

Il panificio di William Da Roit ha 90 anni e tre generazioni da raccontare. Proprio da quel forno è iniziata una scoperta dal Veneto. Da Roit è un ultra maratoneta e le lunghe distanze le interpreta anche con gli sci da fondo. Ed è uno dei protagonisti di un record che ha il fascino di luoghi mitologici. È partito da piazza San Marco, con un gruppo di amici ultra maratoneti, e l'obiettivo era Punta Rocca, 3.265 mt in quota



Davvero, l'uovo di Colombo. Del resto, se proprio vogliamo esagerare Cristoforo Colombo è stato detentore del primo FKT dal Vecchio al Nuovo Mondo.

Naturalmente è un gioco, cose così si fanno per passione, ma "gioca per poter essere considerato serio", dicevano. Ed esiste un sito ufficiale che raccoglie tutti i migliori tempi e la traccia delle strade percorse.

Un gioco che pare cucito su misura per questi tempi, nei quali ci si chiede di correre distanziati, di non assembrarci. E dove, la cancellazione delle gare, rischia

di cancellare ogni stimolo all'allenamento e alla competizione. Un FKT può essere quello sprone che ci manca, per allenarci e provare a migliorarci.

Su Fastestknowntime.com chiunque può indicare il proprio tempo di percorrenza su un certo tragitto già caricato sul sito e verificare se è il detentore di un FKT. Oppure, è possibile proporre un percorso inedito. Il sito indica le linee guida con cui saranno selezionate le strade più suggestive.

I percorsi che facciamo con gli amici della corsa. I tornanti che dalla piazza

dal paese conducono al castello o alla rocca lì in alto. Il sentiero della scogliera al lungo mare. Attualmente, il sito FKT registra 59 percorsi in Italia.

Il Selvaggio Blu nell'Ogliastra in Sardegna è stato percorso in 8 ore e 10 minuti da Nicola Bassi l'8 ottobre del 2016. Il giro dell'isola di Ischia è stato compiuto, lo scorso agosto, da Francesco Di Costanzo, in 3 ore e 35 minuti, per 28 chilometri e mezzo circa.

E poi ci sono imprese che non sono tracciate, perché i protagonisti non sapevano di aver realizzato un record, o perché non gliene importa nulla nemmeno ora che lo sanno. Loro sono partiti per il loro giro e tanto basta. Magari hanno completato il giro del Monte Rosa, in solitaria, in un paio di giorni, come ha fatto Paolo Garindo. Oppure si sono detti "Proviamo a unire Venezia e la Marmolada. Quanto ci metteremo? Diciamo attorno alle 45 ore". E magari hanno incontrato un orso o si stanno lasciando alla spalle il peso della pandemia correndoci dentro.

### EL FORNER DELLA SERENISSIMA

William Da Roit ha un nome con un suono distante dalla Valle Agordina. Eppure, il suo lavoro è nel cuore pulsante di quei monti. Il panificio di William ha 90 anni e tre generazioni da raccontare. Proprio da quel forno è iniziata una scoperta dal Veneto da una prospettiva particolare. «Ricordo che l'impresa di Messner in solitaria sull'Everest mi aveva stregato - racconta il fornaio -. Sono scappato di casa, zaino in spalla, per cercare l'Himalaya. Avevo 12 anni. Sono arrivato nella piazza del paese e ho incontrato mio padre, che ritornava con il camioncino dopo le consegne e mi ha riportato a casa. Però, mi ha regalato l'atlante geografico De Agostini ed è stato il mio primo viaggio nel mondo». Da Roit è un ultra maratoneta e le lunghe distanze le interpreta anche con gli sci da fondo. Ed è uno dei protagonisti di un record che ha il fascino di luoghi mitologici. «Fino al 2010 arrivavo alla maratona e seguivo molto le indicazioni classiche del podismo. Però sentivo un sapore di avventura che mi chiamava. Ho pensato alle ultra e però avevo bisogno di un obiettivo che fosse pieno di

bellezza. Ecco che, nel 2015, con il mio amico Elvis Secco, che è molto più forte di me, ci siamo inventati di partire da piazza San Marco a Venezia e di correre a piedi fino alla Marmolada e poi salire sul ghiacciaio. 200 chilometri in 46 ore. È stata un'emozione incredibile, che mi ha ricordato quando, a 15 anni, avevo affrontato lo stesso viaggio in bicicletta». Ed il richiamo dell'avventura laguna - ghiaccio è rimasto nello spirito di Da Roit e dunque via. Il 12 settembre di quest'anno, "el forner" è partito da piazza San Marco, con un gruppo di amici ultra maratoneti, e l'obiettivo era Punta Rocca, 3.265 mt in quota. «Abbiamo corso per due giorni e due notti, lasciandoci andare, senza guardare il tempo, i battiti, abbiamo parlato con la gente lungo il percorso». Dopo 44 ore, nuovo FKT, il gruppo è arrivato in cima. C'è un però in questa storia. «Per puro caso, a distanza di 5 anni, i due viaggi sono caduti nello stesso fine settimana. Nel 2015, abbiamo incontrato 50 centimetri di neve fresca sopra il ghiaccio vivo, quest'anno c'era "solo" ghiaccio, iniziato, credo, sopra i 2.700 metri. Fino a Vittorio Veneto, abbiamo sofferto un caldo strano. Qualcuno dice che entro il 2040 il ghiacciaio della Marmolada sparirà. E questa riduzione in 5 anni non me l'aspettavo di certo. Speriamo davvero che qualcosa cambi».

### IL SENTIERO DELLA PACE

456 km con 29.200 m D+, 172 ore, dal passo del Tonale alla Marmolada. Dal 5 all'11 settembre Yanez Borella ed Enzo Romeri hanno corso molto. Si chiama Sentiero della Pace perché cuce insieme la linea del fronte della Prima guerra mondiale. Il percorso si snoda tra le vette dei ghiacciai e i ripidi fondovalle alpini, creando un'ampia rete di sentieri tra forti, trincee, strade militari e armerie, testimonianze impregnate dalla Grande Guerra. Quando parla Yanez è denso di emozione. «Nell'estate 2019 ho corso in bicicletta in Cina. Poi ho affrontato i 950 km a piedi tra la Paganella, in Trentino, casa mia, a Roma. In quei 19 giorni, mi mancavano le mie montagne. Il Covid ha scombuscolato i progetti agonistici che avevo quest'anno e io volevo riempirmi gli occhi di bellezza e visitare cose

che mi interessano. Con Enzo, abbiamo voluto provare questo percorso, tra storia e natura, nel nostro Trentino». Un percorso selvaggio, che ha messo alla prova l'istinto dei due uomini esperti di montagna. «Non è stato facile - dice Borella - ad esempio, di notte in mezzo al bosco, seguire una traccia che è solo teorica, perdersi nei solchi lasciati nel bosco dalla tempesta Vaia, quando lo vivi è diverso da come l'avevi immaginato, anche se siamo abituati alle lunghe distanze e alla vita in montagna».

E poi arriva l'orso. «Lungo il Sentiero ci siamo appoggiati ai rifugi. In val di Breguzzo, dormivamo fuori da una malga. Verso l'una, mi sono svegliato di soprassalto per l'abbaiare dei cani impazziti e, a 4-5 metri da noi, ho visto due punti luminosi uscire dal bosco, seguiti da una massa scura enorme. Quando ci siamo resti conto che fosse un orso, l'emozione è stata forte». E proprio di emozioni si nutre Yanez in questi viaggi tra natura e storia: «Forse cerco l'umanità. Forse non vivo queste avventure solo come prove atletiche, ma come viaggiatore. E quando incontri le persone come viaggiatore, la gente si apre in modo diverso, ti aiuta, anche se non ti conosce, se non pretende nulla in cambio. Scatta qualcosa, mi sento meno occidentale e più umano e questo mi è accaduto anche nelle malghe di questo viaggio, che era nella mia terra». Ed il legame con la terra, Yanez ed Enzo lo hanno voluto anche nella sensibilizzazione che hanno promosso con la loro ultra maratona, portando al seguito le bandiere di ADMO (Associazione Donatori Midollo Osseo) e di AISM (Associazione Italiana Sclerosi Multipla). Racconta Borella: «Anni fa un mio caro amico si è ammalato gravemente ed è stato aiutato moltissimo dall'ADMO ed è guarito. Cose così non si scordano».

### BÈRGHEM MOLA MIA

L'abbraccio di Bergamo è un'ultra maratona nata in quei giorni che hanno segnato per sempre il capoluogo orobico. Thomas Capponi ha voluto marcare il momento con un messaggio di speranza e di forza, lungo 220 chilometri, dentro la provincia bergamasca. Thomas ha corso o camminato per raccogliere fondi per l'Ospedale Papa Gio-



**Il sentiero della pace**  
Yanez Borella ed Enzo Romeri hanno corso, dal 5 all'11 settembre, 456 km con 29.200 m D+, 172 ore, dal passo del Tonale alla Marmolada. Il percorso si snoda tra le vette dei ghiacciai e i ripidi fondovalle alpini, creando un'ampia rete di sentieri tra forti e trincee della Grande Guerra.

vanni XXIII di Bergamo. Alle prime luci dell'alba uggiosa di sabato 30 maggio, si è messo in cammino da Piazza Vecchia, siamo a Bergamo Alta e, dopo 31 ore e 19 minuti, è arrivato davanti all'ospedale simbolo dell'emergenza sanitaria. Nelle ore in cui Capponi ha abbracciato Bergamo, sono stati raccolti 5mila euro, grazie all'aiuto della



### Bèrghem mola mia

Bergamo non mollare. L'abbraccio al capoluogo orobico è un'ultra maratona nata in quei giorni che lo hanno segnato per sempre. Thomas Capponi ha voluto marcare il momento con un messaggio di speranza e di forza, lungo 220 chilometri, dentro la provincia bergamasca.

squadra dei Runners Bergamo e di chi ha voluto essere gregario a distanza, acquistando, con una donazione libera, un pettorale virtuale della corsa di Thomas.

Nel suo diario in viaggio, Thomas ci racconta: «Il percorso ha previsto lo sviluppo lungo il confine della nostra provincia, con un giro ad anello, in

senso antiorario. Ho sfruttato i confini naturali per abbracciare il territorio e le persone colpite dal virus e dalle conseguenze dirette. Così da Bergamo ho corso verso sud, verso la Bassa Bergamasca, per poi risalire il fiume Oglio, costeggiare il lago di Endine, entrare nelle nostre montagne, le Orobie, passando prima da Clusone, poi Val Brem-

bana, fino al passo Culmine di San Pietro, spartiacque tra Bergamo e Lecco. Le sponde dell'Adda lo hanno accompagnato in città. «Il fisico è stato messo a dura prova – prosegue Capponi – i momenti di sconforto sono stati tanti. Ho cercato di gestirli, anche grazie all'esperienza, e grazie all'obiettivo che avevo in testa: arrivare a Bergamo!».